

# 「育ちの傷」に向き合う

## 虐待連鎖を断つ

▶下◀

「母親から無視される状況について、皆さんはどう考えますか」。大阪市内のビルの一室。40〜50代の男女5人を前に、虐待を受けた経験のある人を対象にした「自尊感情回復プログラム(SERP)」を開発した藤木美奈子さんは呼び掛けた。



「自尊感情回復プログラム」について受講者に説明する藤木さん(大阪市中央区)

を楽にするのか、次々に「本心じゃないのかも」「無視する相手」が「無視は幼稚な行動。幼

母だなど考えます」と答えた。子どもの頃に家族から虐待を受けた人は、大人になっても不安感や自己否定感にさいなまれ、対人関係にも問題を抱える場合が多い。中には、自分が受けた

ような暴力を子どもに向けてしまう人も。こんな人に自尊感情を取り戻してもらおうのがプログラムの目的だ。

約2カ月間で5回の講習を通じて、思考の偏りを修正した上で怒りや不安に繋がらない考え方を練習しながら、対人関係を円滑にする技術について学ぶ。普段の生活でも毎日、楽観的になれる言葉を繰り返し紙に書いたり唱えたりして自分の中に定着させる。藤木さんは「悲観的な考え方を見直すことで、感情と行動をコントロールするのが狙い」と話す。

虐待被害者への支援 子ども虐待時代に家族などから虐待を受けると、心的外傷後ストレス障害(PTSD)で突然記憶がよみがえるフラッシュバックや不眠などの症状だけでなく、抑うつ、不安障害など精神疾患リスクが高まり、成長後も影響を受けることがある。これらを治療するためには専門家による心理療法が有効とされ、全国の児童相談所や一時保護所ではさまざまなプログラムが導入されている。

### クリック

片道4時間かけて通う50代女性は、子どもの頃、親に面倒を見てももらえず、結婚した後も夫から暴力を受けた。ありのままの自分分からず悩み、精神科や心療内科に通ったが改善しなかったため、短期間で受講できるSERPを選んだ。「今まで自分を責める癖があっ

たが、物事を客観視できるようになり『私は悪くない』と思えるようになった」と打ち明ける。藤木さん自身、義父から性的虐待を受け、逃げるように18歳で結婚するも、夫からドメスティックバイオレンス(DV)を受け、心身ともに深い傷を負った。夫と別れたが、自分に自信が持てず、人との接し方が分からなかった。本を読みあさり虐待とDVだったと自覚した後、自分を安心させ人間関係がうまくいくよう行動をコントロールする努力を数年続け、自尊感情を回復させた。

2008年から大阪市の母子生活支援施設などでSERPを実施するようになり、今は全国でプログラムを受けられるよう、支援者養成にも力を入れる。藤木さんは「適切な支援で『育ちの傷』から回復してもらい、幸せになってほしい」と話している。

社会